

Gedanken neu strukturieren

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

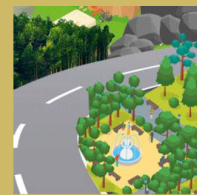
Stellen Sie alles für diese Aktivität erforderliche Material zusammen. Machen Sie sich mit der Situation des Lernenden vertraut. Einige junge Menschen sind nicht an positives Denken oder eine Neustrukturierung ihrer Einstellung gewöhnt. Diese Übung könnte ihnen also schwer fallen. Um eventuell schwierige Emotionen zu dämpfen, wäre es nützlich, ersatzweise eine aufmunternde Übung zur Hand zu haben. Machen Sie sich mit der Übung und den neustrukturierenden Phrasen vertraut. Notieren Sie mögliche Begriffe oder Phrasen, die man zur Neustrukturierung der negativen Begriffe in Schritt 2 verwenden könnte und geben Sie dem Lernenden Beispiele an die Hand, wenn sie nicht mehr weiter wissen. Um Parallelen herzustellen, könnten Sie ein Beispiel aus Ihrem eigenen Leben nehmen.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Beginnen Sie zunächst ein Gespräch mit dem jungen Menschen. Erläutern Sie das Konzept der Umstrukturierung und ungeeigneter Denkstrukturen. Die Umstrukturierung könnte als anders denken, Nutzen einer anderen Perspektive verstanden werden. Das kann man auch dadurch tun, dass man nach Beweisen sucht, um eine Aussage zu widerlegen, um Konzepte zu belegen oder zu widerlegen. Wenn Sie sagen, dass Sie einsam sind, wie wissen Sie das? Das Testen des Wahrheitsgehalts von Gefühlen ist nützlich, um Situationen, in denen wir uns befinden, zu analysieren. Es kann einer ungeeigneten Denkstruktur entsprechen, zu glauben, dass auf Basis einer negativen Erfahrung alle Erfahrungen schlecht sind. Es kann sich um eine ‚Alles oder nichts‘-Denkweise handeln. Ein negatives Gefühl kann sie davon überzeugen, einen ganzen Tag aufzugeben. Diese Gedanken können zu automatischen Gedanken werden, die möglicherweise schwer identifizierbar sind. Es kann zu einer unproportionierten Vorstellung werden und sich bedrohlich anfühlen.

Erläutern Sie dem Lernenden anschließend die Aktivität. Erzählen Sie von dem Ziel der Aktivität - das Ziel der Aktivität ist, Überlegungen zu den Gedankenmustern des Lernenden anzustellen und positivere Denkweisen zu finden. Fordern Sie die Lernenden anschließend auf, ihre Gedanken zu folgenden Begriffen und Phrasen zu notieren:

- ✓ Herausforderung- ?
- ✓ Ich bin traurig- ?
- ✓ Schlechte Erfahrung- ?
- ✓ Fehlschlag- ?
- ✓ Langeweile- ?
- ✓ Hausaufgabe- ?
- ✓ Ich bin orientierungslos- ?



Art der Aktivität:
Übung zur Änderung der Perspektive

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität soll zu positivem Denken und Umstrukturierung anregen. Anhand der Analyse aktueller Gedankenprozesse kann der Lernende ungeeignete Denkstrukturen erkennen.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 30 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 5 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
[Hier klicken.](#)



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Sicherstellen, dass der Lernende nicht durch die Diskussion übermäßig emotionaler oder trauriger Themen in Bedrängnis gerät.
Offen und rezeptiv sein.



Zitierter Wert:

Geben Sie ein Beispiel für einen der Begriffe, damit dem jungen Menschen klar ist, was erwartet wird. Nachstehend folgen mögliche Definitionen dieser Phrasen und Begriffe:

- V Herausforderung - Eine Gelegenheit
- V Ich bin traurig - Ich fülle mein Glas wieder mit Glücksgefühlen / Ich bin in der Lage, neue Wege zum Glück zu finden
- V Schlechte Erfahrung - Gelegenheit, etwas über mich selbst und andere zu lernen / Gelegenheit, neue Dinge zu lernen
- V Fehlschlag - Experte beim Erreichen unerwarteter Ergebnisse / Chance, etwas zu lernen und mich weiterzuentwickeln
- V Langeweile - Eine Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren
- V Hausaufgaben - Erweitertes Lernen / Eine Aktivität, Lernprozesse zu erweitern
- V Ich bin orientierungslos - I bin auf der Suche nach Dingen, die mir gefallen und mich begeistern

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Denken Sie mit dem jungen Menschen über die Übung nach. Fordern Sie sie auf, Ihnen zu sagen, was sie aus der Übung gelernt haben. Erläutern Sie nochmals das Ziel der Übung und den Nutzen, wenn man regelmäßig versucht, negative Denkmuster neu zu strukturieren.

Ihre Notizen:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...